



SOMMEIL DU NOURRISSON



Pas de norme en termes de sommeil : un bébé en pleine forme éveillé est un bébé dont les besoins de sommeil sont respectés.

LA CHAMBRE :

- Pas de tabac dans la chambre à coucher ! 
- Aérée 30min/ jour, température entre 18 et 20° 
- Obscurité totale : pas de peur du noir avant 2 ans ! 
- Dans sa chambre ou dans la vôtre, mais dans son propre lit ! Pour la transition vers sa chambre, commencer par les siestes. 

LE LIT :

- Petit, toucher les bords du lit est rassurant pour un bébé !
- Matelas ferme, pas de couverture, oreiller ou contour de lit ou peluche. Le doudou peut être utile pour la réassurance, à partir de 6 / 7 mois. 
- Couchage sur le dos. Lorsque votre bébé arrive à se retourner, vous pouvez le laisser sur le ventre. 
- La tétine : utile à l'endormissement. Mais risque de devenir nécessaire : apprendre à l'enfant à la remettre tout seul. 

LES SIESTES :

- Repérer les signes d'endormissement. Essayer de garder une régularité des horaires. 
- Dans une pièce avec un peu de lumière (volets semi ouverts) 
- Les bruits familiers sont rassurants et aide à l'endormissement. Pas besoin de silence !

L'ENDORMISSEMENT :

- Rituel du coucher : court (moins de 15 min), propre à chacun, puis coucher le bébé encore éveillé. 
- A partir de 4 mois : ne pas endormir le bébé au biberon. Pour faire la distinction alimentation/sommeil. Plus de tétés nocturnes à partir de 6 mois en principe.
- Les éveils nocturnes sont normaux ! Après 6 mois apprendre au bébé à se rendormir seul. 